



TRENDS ON TOUR



TRENDS



www.trends-on-tour.de

Freitag, 2. 9. 2005 18:30 bis 22.00 Uhr

**Aerobic-Fun-Night
Nordic Walking Night**

Samstag, 3. 9. 2005 9:30 bis 16.30 Uhr

**Fitness- und Gesundheitsmarkt
Beach-Fun-Turnier**

**im Sportpark
Jahn-Rheine,
Germanenallee 4,
48429 Rheine**

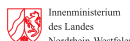


LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

SPORTjugend NRW
LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.



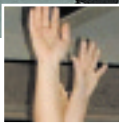
StaatsSportverband **Rheine**





Aerobic Fun Night Party. Fitness. Top Presenter.

Freitag, 2. 9. 2005



ab
16
Jahre

Mit fetziger Musik und Bewegung fit ins Wochenende.

Unsere Top-Presenter bringen dich nach allen Regeln der Kunst mit fetziger Musik aber auch mit ruhigeren Phasen in Bewegung. Sie stehen oben auf der Bühne und du machst ihre Bewegungen einfach nach – Party-Spaß ist garantiert!

Ihre Übungen, von Aerobic über Salsa bis hin zu Tanz- und Step-Elementen sind für alle geeignet. Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis können hier mit Spaß an der Bewegung das Wochenende einläuten.

Unsere Star-Presenter **Sharon Potthast** und **Frauke Winkler** sind beide DTB Aerobic Master Trainerinnen, Certified European Tae Bo-Instructor und Aerobic-Ausbilderinnen. Sie dürfen in Europa auf keiner Aerobic-Night fehlen. Unterstützt werden beide durch Presenter und Sportlehrerinnen aus dem Übungsleiterpool des TV Jahn Rheine.

Los geht es mit dem Warm-Up um 18:30 Uhr im Sportpark jahn-Rheine an der Germanenallee 4, 48429 Rheine. Das Cooldown ist für 22:00 Uhr geplant.

Kosten pro Person 7,00 Euro
Kosten pro Person für Frühbucher 5,00 Euro

Achtung!
Frühbucherrabatt bei
Anmeldung bis
29. August 2005!



Nordic-Walking Night

Freitag 2. 9. 2005

Nordic-Walking macht in der Gruppe am meisten Spaß. Wir möchten alle Nordic-Walking-Einsteiger und Profis unter einen „Hut“ bringen. Jeder der Lust hat, mit anderen zusammen Nordic Walken zu gehen, kann zum Sportpark Jahn-Rheine kommen und von dort aus auf einer ausgemessenen Wendepunktstrecke mit alten und neuen Bekannten dem Nordic-Walking nachgehen.

Der Start ist ab 18:30 Uhr, aber den ganzen Abend über können sich neue Gruppen finden und von Kilometerschild zu Kilometerschild walken.

Kosten pro Person, 2,50 Euro inklusive einer Teilnahmeurkunde.

Für alle, die immer schon mal Nordic-Walking lernen wollten, bieten wir im Rahmen der Nordic-Walking-Night 90minütige

Einführungskurse an. Für 15,00 Euro pro Person (10,00 Euro Frühbucher) bringen Ihnen unsere Nordic-Walking Instructoren die Grundlagen der Technik des gelenkschonenden Nordic-Walkens bei. Start der Kurse ist jeweils um 18:30 Uhr und um 20:00 Uhr.

Wenn Sie als Kursteilnehmer keine eigenen Nordic-Walking-Stöcke haben, so ist das kein Problem. Wenn sie uns ihren Personalausweis als Pfand da lassen, können sie kostenlos Leihstöcke für den Abend von uns bekommen.



ab
12
Jahre



Workshopübersicht für den Fitness & Gesundheitsmarkt

Samstag, 3. September 2005

Pilates WS-Nr. 1

Pilates ist ein Body- and Mind-Programm, welches ein völlig neues Körpergefühl- und -bewußtsein vermittelt. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination.

Pilates WS-Nr. 1F

!Nur für Fortgeschrittene / ÜL!

Workshop-Beschreibung siehe oben.

Nordic Walking WS-Nr. 2

Der Gelenkschonende Sport aus Skandinavien.

Dance Step WS-Nr. 3

Step Aerobic mal anders – Für dich wird sie aufgepeppt mit vielen tänzerischen Elementen.

Salsa Aerobic WS-Nr. 4

Ein Hauch von Latino zieht ein! Salsa ist ein Workout zu Latinomusik. Der Unterschied zwischen Aerobic und Salsa – Aerobic ist die Musikrichtung, die Bewegungen sind fließend und tänzerisch. Oft werden Mambo- und Salsaschritte mit Aerobicsschrittkombinationen verbunden.

Rücken Fit WS-Nr. 5

Immer mehr Menschen klagen über Haltings-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden und du kannst etwas dagegen tun. Die Stunde soll den Teilnehmern ein erhöhtes Haltungsbewusstsein vermitteln und den Gefahren durch arbeitsbedingte und wiederkehrende falsche Belastung vorbeugen. Inhalt des Workshops ist eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Rücken Fit WS-Nr. 5 F

!Nur für Fortgeschrittene / ÜL!

Workshop-Beschreibung siehe oben

Hot Iron WS-Nr. 6

Individuelle Schwerstarbeit für deinen Körper. Bei diesem Workout wird ein Training für die gesamte Muskulatur angeboten. Die Problemzonen können beim Hot Iron - Training individuell durch auf- oder ablegen von Hantelscheiben trainiert werden. Achtung: **Männer** sind hier ausdrücklich willkommen!

Fighting-Mix WS-Nr. 7

Ein lockeres Step und Dance-HerzKreislauftraining, das mit gezieltem Einsatz von Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten die Problemzonen bekämpft

Stretching/Funktionsgymnastik WS-Nr. 8 F

Der Klassiker – Was dehne ich wie, welche Übungen sind nach neuesten Erkenntnissen unfunktionell und somit gesundheitsschädlich? Die Antwort bekommst du hier.



Fitness & Gesundheitsmarkt

Samstag, 3. September 2005

Im Rahmen von Trends on Tour bieten der TV Jahn Rheine und der Kreissportbund Steinfurt zusammen ein ansprechendes Workshopprogramm an. Einfach die vier interessantesten Workshops aussuchen, die Anmeldekarte in der Mitte dieses Heftes ausfüllen, heraustrennen und an die Organisatoren senden, und schon bist du dabei.

Wir versuchen allen Interessierten ihre persönliche Workshopwahl zu ermöglichen. Leider kann es in einigen wenigen Fällen dazu kommen, dass eine zeitliche Doppelung der Workshops entsteht. Aus diesem Grund möchten wir bitten, gleich zwei Alternativ-Workshops mit anzugeben.

Los geht es mit dem Fitness- und Gesundheitsmarkt am 3. 9. 2005 um 9:30 Uhr im Sportpark Jahn-Rheine. Ab dann können sie ihre Teilnehmerunterlagen abholen und sehen, wann sie an welchem Workshop teilnehmen.

Die Workshopzeiten:

- WS-Block I: 10:30 bis 11:30 Uhr
- WS-Block II: 12:00 bis 13:00 Uhr
- WS-Block III: 14:00 bis 15:00 Uhr
- WS-Block IV: 15:30 bis 16:30 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt für vier Workshops inkl. einem Mineraldrink 25,00 Euro. Für Frühbucher bieten wir das gleiche Paket bei Anmeldung bis zum 29. August 2005 auch für 20,00 Euro an. Natürlich können sie statt vier auch nur einen oder zwei Workshops buchen. Das kostet 10,00 Euro pro Workshop. Bitte beachten Sie, dass alle mit „Nur für Fortgeschrittene / ÜL“ gekennzeichneten Workshops nur für Personen mit Vorerfahrungen in diesem Bereich geeignet sind. Alle anderen Workshops können von Personen mit und ohne Vorkenntnissen besucht werden. Für jeden ist also etwas dabei!

Beim Besuch von 4 Workshops wird der Fitness- und Gesundheitsmarkt beim Landessportbund NRW als Kombifortbildung mit 8 Unterrichtseinheiten als Verlängerung des ÜL-C- Scheines anerkannt.



ab
16
Jahre

Achtung!
Frühbucherrabatt bei
Anmeldung bis
29. August 2005!



Anmeldeformular zur Trends on Tour Aerobic-Fun-Night und Nordic-Walking-Night

NAME, VORNAME, GEBURTSDATUM:

STRASSE, PLZ, ORT:

TELEFON (TAGSÜBER), GGF. E-MAIL:

Ich ermächtige den KSB Steinfurt e.V. die entsprechende Teilnahmegebühr von folgendem Konto per Lastschriftinzug einmalig einzuziehen:

BANKINSTITUT

BLZ

KONTO NR.

NAME KONTOINHABER

DATUM, UNTERSCHRIFT KONTOINHABER

Mit dieser Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der jeweiligen Teilnahmegebühr.

Ich melde mich für folgende Aktion/en verbindlich an:
(bitte gewünschtes Angebot ankreuzen)

- Aerobic-Fun-Night, Freitag, 02.09.2005 18:30 Uhr bis ca. 22:00 Uhr
- 5,00 Euro Frühbucherpreis pro Person, bei Abgabe der Anmeldung **bis 29. August 2005**
- 7,00 Euro Eintrittspreis pro Person, bei Abgabe der Anmeldung **nach dem 29. August 2005**

- Nordic-Walking-Night, Freitag, 02.09.2005, Start ab 18:30 Uhr
- 2,50 Euro Teilnahme pro Person inkl. Teilnahmeurkunde
- 10,00 Euro Frühbucherpreis (s.o.) Teilnahme pro Person inkl. 90minütige Nordic-Walking-Einführung, Leihstöcke und Kursbescheinigung
- 15,00 Euro Teilnahme pro Person inkl. 90minütige Nordic-Walking-Einführung, Leihstöcke und Kursbescheinigung

Bitte senden sie diese Anmeldung an:

KreisSportbundSteinfurt e.V. oder
Ochtruper Straße 53
48565 Steinfurt
Fax 0 25 51/83 36 33

TV Jahn Rheine 1885 e.V.
Germanenallee 4
48429 Rheine
Fax 0 59 71/97 49 88



Anmeldeformular zum Trends on Tour Fitness- & Gesundheitsmarkt, 3. 9. 2005

NAME, VORNAME, GEBURTSDATUM:

STRASSE, PLZ, ORT:

TELEFON (TAGSÜBER), GGF. E-MAIL:

Ich ermächtige den KSB Steinfurt e.V. die entsprechende Teilnahmegebühr von folgendem Konto per Lastschriftinzug einmalig einzuziehen:

BANKINSTITUT	BLZ	KONTO NR.
--------------	-----	-----------

NAME KONTOINHABER

DATUM, UNTERSCHRIFT KONTOINHABER

Mit dieser Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der jeweiligen Teilnahmegebühr.

Ich möchte an folgenden Workshops teilnehmen:
(bitte gewünschtes Angebot ankreuzen)

- 25,00 Euro Teilnahmegebühr p. P. für 4 Workshops und 1 Mineraldrink
- 20,00 Euro Frühbucher-Teilnahmegebühr p. P. für 4 Workshops und 1 Mineraldrink bei Anmeldung bis 29. August 2005
- 10,00 Euro Teilnahmegebühr p.P. pro Workshop bei Einzelbuchung von 1 bis 3 Workshops (**8,00 Euro bei Frühbucher**)

1. Workshop-Nr. Workshop-Name
2. Workshop-Nr. Workshop-Name
3. Workshop-Nr. Workshop-Name
4. Workshop-Nr. Workshop-Name

Wenn aufgrund organisatorischer Gründe einer meiner gewählten Workshops nicht stattfinden kann, möchte ich an folgenden Ersatz-Workshops teilnehmen:

5. Workshop-Nr. Workshop-Name
6. Workshop-Nr. Workshop-Name

Bitte senden sie diese Anmeldung an:

KreisSportbundSteinfurt e.V.	oder	TV Jahn Rheine 1885 e.V.
Ochtruper Straße 53		Germanenallee 4
48565 Steinfurt		48429 Rheine
Fax 025 51/83 36 33		Fax 059 71/97 49 88



Spiel, Sport und vor allem viel Spaß sind beim Beach-Fun Turnier für Schulklassen und weiteren Aktionen rund um den Beach für Kinder und Jugendliche garantiert

Interessante Workshops warten auf dich beim Fitness- und Gesundheitsmarkt





Workshopübersicht für den Fitness & Gesundheitsmarkt

Samstag, 3. September 2005

Gesundheits-MIX WS-Nr. 9

Aerosteps, Redondo-Bälle, Sitzbälle, Materialien für den Gesundheitssport gibt es viele. Hier zeigen wir dir einige Materialien und deren Einsatzmöglichkeiten.

Brain Fitness WS-Nr. 10

Dass Bewegung die Hirnfunktionen erhöht bzw. verbessert ist wissenschaftlich abgesichert. In diesem Workshop werden Bewegungsangebote für die Zielgruppe ab 50 Jahre vorgestellt.

Sinnesschulung für Senioren! WS-Nr. 11

Mit zunehmenden Alter lassen die Sinnesfähigkeiten (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten) nach. Durch regelmäßiges Training lassen sich dieser Fähigkeiten stabilisieren bzw. auch erhöhen. Es werden der Zielgruppe entsprechende Übungsformen vorgestellt.

Cellulite Killer WS-Nr. 12

Ständiges Sitzen ist ein völlig unterschätztes Risiko für Cellulite. Die Durchblutung stockt und die Dellen nehmen zu. Um dieses zu verhindern gibt es verschiedene Cellulite-Programme. Hier können die unschönen Dellen an Beinen und Po gestoppt und teilweise behoben werden. Dieses Training ist eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftübungen. Gerade die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur werden intensiv trainiert.

Cellulite Killer WS-Nr. 12 F

!Nur für Fortgeschrittene / ÜL!

Workshop-Beschreibung siehe oben

Step im 3/4 Takt WS-Nr. 13

Fließende Tanzschritte im 3/4 Takt! Weiche, raumgreifende Bewegungen zu beschwingender Musik lassen dich und deine Teilnehmer wie auf Wolken schweben. Eine außergewöhnliche Step-Stunde mit Ballsaal-Atmosphäre.

Step im 3/4 Takt WS-Nr. 13 F

!Nur für Fortgeschrittene / ÜL!

Workshop-Beschreibung siehe oben

Tai Chi WS-Nr. 14

Die heute charakteristische langsame Bewegungsausführung der ursprünglichen Selbstverteidigungstechnik war früher nur eine Stufe des Übens hin zu einer meisterlichen Präzision. Heutzutage wird Tai Chi überwiegend wegen seiner positiven Wirkung auf Geist und Gesundheit praktiziert. Tai Chi hilft, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und auch den Raum, der uns umgibt. Ein perfektes Entspannungstraining.

Rücken Strasse WS-Nr. 15

Eine neue Form des Rückentrainings an Geräten im Fitness-Studio.

Rücken Strasse WS-Nr. 15 F

!Nur für Fortgeschrittene / ÜL!

Workshop-Beschreibung siehe oben.



Workshopübersicht für den Fitness & Gesundheitsmarkt

Samstag, 3. September 2005

Rope Skipping WS-Nr. 15

Das alte Seilchenspringen neu aufgemacht. Mit schnelleren Seilen Fitness- und Tanztraining zu fetziger Musik.

Walking WS-Nr. 16

Ein weiterer Klassiker im Fitnessbereich! Gesundheitsbewußtes „schnelleres“ gehen fördert das Wohlbefinden und steigert die Fettverbrennung.

Tae-Bo WS-Nr. 17

Das intensive Kraft und Fitness – Training mit einfacher Choreografie und Elementen aus dem Taekwondo und Boxen. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbewusstsein werden verbessert und das Training in der Gruppe zu mitreißender Musik macht einfach Spaß. Eine optimale Fettverbrennung ist auf jeden Fall gewährleistet!

Wing Chun – Kung Fu WS-Nr. 18

Dieser chinesische Kung Fu Stil dient der direkten Selbstverteidigung. Es wird der „Sieg durch Nachgeben“ praktiziert. Dabei wird neben der Kraft auch die Konzentration und die Körperbeherrschung trainiert.

Molli Fit Mix WS-Nr. 19

Übergewicht erwünscht! Gemeinsam werden in einem leichten, gelenkschonenden Fitnessprogramm Kalorien verbrannt. Das Programm richtet sich besonders an Übergewichtige Personen, die mit Fitness-Programmen die Fettverbrennung ankurbeln möchten.

Bauchtanz WS-Nr. 20

Ein Hauch von Orient Teil I – einfach mal reinschupern. In der Einführung erwartet dich das Wellen, Zittern und Kreisen.

Bauchtanz WS-Nr. 20 F

!Nur für Fortgeschrittene!

Ein Hauch von Orient Teil II – für alle erfahrenen Bauchtänzerinnen wartet hier die Vertiefung der orientalischen Tanztechnik sowie Rhythmuskunde und Schulung.

Dance with me WS-Nr. 21

Ein aerobes Ausdauertraining nach flotter, moderner Musik. Verschiedene Tänze aus den Bereichen Modern Dance, Hip Hop und Video Dance werden in Verbindung gebracht und bringen dich garantiert ins Schwitzen.

Für sie zur Erinnerung:

Ich habe für folgende Workshops Interesse bekundet (siehe Seite 3)

1. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>
2. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>
3. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>
4. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>
5. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>
6. Workshop-Nr.	<input type="checkbox"/>	Workshop-Name	<input type="text"/>



Beach-Fun-Turnier & Co.

Samstag 3. 9. 2005 10:00 bis 16:30 Uhr

Für alle **Kinder und Jugendlichen** hat Trends on Tour natürlich auch etwas zu bieten. Während alle anderen beim Fitness- und Gesundheitsmarkt ins Schwitzen kommen könnt ihr nach Lust und Laune unseren kostenlosen Spiel- und Fun-Parcours ausprobieren. Für euch haben wir Highlights wie eine Bungee Run Anlage, Kistenklettern, Kletterpläne, Kletterfelsen, Schminken, Ballspiele und vieles mehr im Programm.

Zeitgleich findet auf der 3-Feld Beachvolleyball-Anlage ein Mixed-Beachvolleyballturnier für Schulklassen aus dem Kreis Steinfurt statt – und das für euch natürlich kostenlos.

Interessierte Gruppen, Klassen oder Schulen melden sich bitte bei Stefan Akamp:

Tel. 059 71/97 49-81

Fax 059 71/97 49-88

E-Mail akamp@tvjahrheine.de



*Qualifizierung
im Sport*

Die KreisSportBünde Coesfeld, Steinfurt und Warendorf
sowie der StadtSportBund Münster haben sich zu dem

Qualifizierungszentrum Münsterland

zusammengeschlossen.

Hier gibt es ein regional abgestimmtes Qualifizierungs-
angebot für die Mitarbeiter/innen der Sportvereine im
Münsterland.

Informationen unter www.ksb-steinfurt.de



Ihr Sportausrüster

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00 bis 18.30 Uhr

Donnerstag 09.00 bis 19.00 Uhr

Samstag 09.00 bis 16.00 Uhr

Kolpingstraße 5
48480 Schapen

www.big-point-sport.de
Tel. 0 54 58/98 55 45